

入浴の基本を知って美デカUP!

◆湯船でアンチエイジング

入浴には乱れた自律神経を整える作用があります。この自律神経が、アンチエイジングの大きなカギ! めるめの湯船につかれば、副交感神経を刺激し、リラックス効果が。熱いお湯は交感神経に働きかけ、気分をシャキッとさせる効果があります。この二つを上手に利用して、乱れた自律神経を整えましょう。

◆血液循环で疲れにサヨナラ

温かい湯船につかると、体温があがり新陳代謝が活発に。体内の老廃物や疲労物質が排出され、リンパの流れもよくなるので、むくみや冷えが改善され、顔色や肌ツヤもよくなります。筋肉を緩めてくれるので、疲れも和らぎますよ。

◆洗うすぎに注意!

体を洗うとき、タオルでゴシゴシ! なんてやっていませんか? 必要な油分が取り除かれ、お肌を乾燥させる原因になっているかも。タオルで洗うのは週に1回程度、あとは泡立てた石鹸を使って、手で優しく洗う程度でOKです。

女性特有の不調は入浴で改善 /

ナーバス期(月経中)

◆冷えを改善する入浴法

熱いお湯と冷たい水を交互に浴びる「温冷交代浴」で、血液の循環を促進します。

Step1 42℃以上の高温のお湯に3分間浸かります。

Step2 冷たいシャワーを手または足に10秒間かけます。

Step3 Step1と2を交互に数回繰り返します。水温差は体の負担になるので、いきなり水を全身にかぶることのないように気を付けて。

キラキラ期(排卵前)

◆ダイエットに効果的な入浴法

熱めのお湯で効率的にエネルギーを消費する高温反復浴。食事の30分前、42℃の湯温で行うのが最適です。

Step1 めるめのシャワーを全身に浴びて、体を慣らしたら、浴槽の熱いお湯を足先から徐々に上にかけていきます。

Step2 バスタブにゆっくり入ります。おなかから胸のあたりで一度止まって、その後静かに肩まで浸かって2~3分の全身浴を。

Step3 バスタブから出て5分休憩します。この間に体や顔を洗いましょう。

Step4 もう一度バスタブに肩まで浸かって2~3分温まります。

Step5 再びバスタブから出て5分間の休憩。髪を洗って時間を有効活用。体が温まり、汗が出てくるころです。

Step6 最後にもう一度、仕上げの全身浴。入浴剤を使用している場合は、上がり湯はしないか、または控えめに。

Step7 お風呂あがりは湯冷めをしないように、水分をよく拭き取り、30分~1時間程度、体を休めて。水分補給も忘れずに。

キラキラ期後半(排卵後)

◆リラックス効果を高める

ぬるま湯入浴

Step1 37℃~39℃のぬるいお湯に、30分くらいゆったりと浸かりましょう。

読書をしたり音楽を聴いたりして、リラックス効果を高めて。好みのエッセンシャルオイルを1、2滴入れたお湯に手首から先をつける「手浴」も、リラックス効果があります。

アンバランス期(月経前)

◆むくみに対処する入浴法

下半身が冷えて足のむくみが気になるときは「足湯」を試して。お風呂をわかさなくても、手軽にできます。

Step1 43℃くらいのお湯を深めのバケツなどに入れて、膝から下をお湯につけて温めます。足の指を開いたり閉じたりすると、静脈の血流がよくなり、だるさやむくみに効果的です。

Step2 ポットなどに熱いお湯を用意しておき、足湯の温度が下がってきたらお湯を足します。※ヤケドに注意

Step3 乾いたタオルでお湯をふき取り、厚手のソックスや靴下を二枚重ね履きして、足を温めましょう。

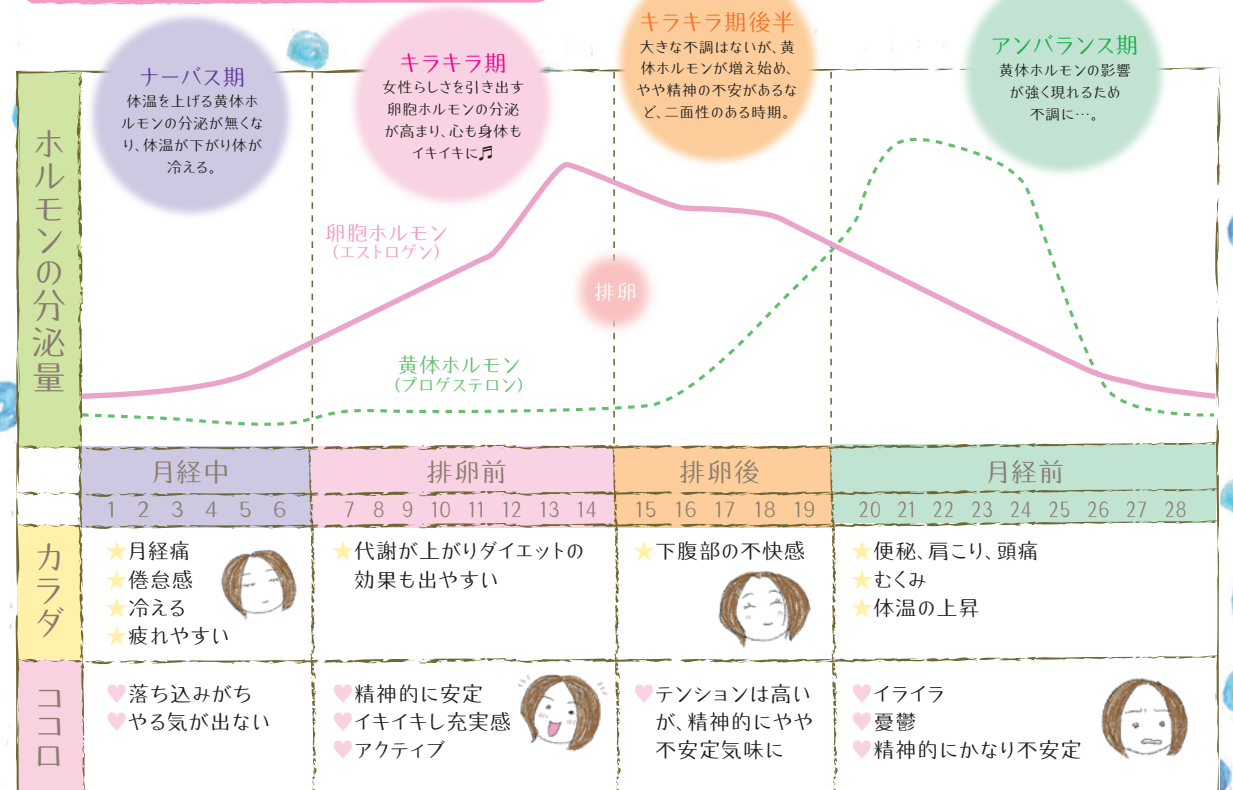
この時期は便秘も気になるところ。ぬるめのお湯につかって、おなかを膨らませたりへこませたり、といった腹筋運動をしたり、「の」の字を書くように、腹部を時計回りにマッサージすると便秘解消にも効果がありますよ。

女子カUP!

~女性ホルモンと上手に付き合う~ バスタイムのススメ

忙しい毎日を送っていると、ついつい自分の事は後回し…。知らず知らずのうちに疲れをため込んで不調だったりしませんか? 女性の体調は、女性ホルモンに大きく左右されるそうです。まずは、自分の生理周期とリズムを把握してみましょう。毎日の入浴タイムを上手に使って、リズムに合った適切なケアをすることで、ホルモンと上手に付き合いながら、綺麗で元気な体を手に入れましょう♪

♡女性ホルモンとカラダとココロの変化



監修:ローズベルクリニック

産婦人科の先生に聞きました。女性ホルモンってなに?

卵胞ホルモン
って?
(エストロゲン)

卵巣から分泌されて、月経で薄くなった子宮内膜を厚くする作用があります。卵巣の他、胎盤、副腎、精巣などからも分泌されています。脂肪細胞も体内のエストロゲン量の調整に重要な役割を担っています。いわゆる「女性らしさ」を作るホルモンですが、過剰に存在したり、後述の黄体ホルモンが全くない状態になると、様々な病気や弊害の元にもなります。逆に、更年期になると卵胞ホルモンが急に少なくなること、様々な体調不良の原因にもなります。低用量ピルの「低用量」とは、副作用を減らすために、卵胞ホルモンの量をできるだけ少くした、という意味です。

黄体ホルモン
って?

排卵後の卵巣から分泌されるホルモンです。卵巣以外では胎盤からも分泌されます。代表的なのがプロゲステロンです。受精卵が着床できるような変化を子宮内膜に起こさせるホルモンです。女性ホルモンではありますが、女性らしさを作るホルモンではありません。体内に上述の卵胞ホルモンだけしかないと、子宮に関連した病気を起こしやすくなりますので、それを防ぐ意味でも重要なホルモンですが、子宮がない女性にはとくに必要がないホルモンともいえます。若い方の月経不順は女性ホルモンが全体的に少ない場合もありますが、多くはこの黄体ホルモンが上手く分泌されていないことに起因しています。月経中または直後から黄体ホルモンが持続的にあると排卵が抑制されます。この作用を利用して作られている薬が避妊用ピルです。

教えて下さったのは /



監修/医療法人 三井 院長
ローズベルクリニック

刻々と変化する医療技術やニーズに合わせて、最新でありながらも心温まる産婦人科医療を目指すクリニックです。